
СИСТЕМА
ПРИРОДНОЙ
ЗАКАЛКИ-ТРЕНИРОВКИ
ЧЕЛОВЕКА

СИСТЕМА ПРИРОДНОЙ ЗАКАЛКИ-ТРЕНИРОВКИ ЧЕЛОВЕКА

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
ПО СИСТЕМЕ
ПОРФИРИЯ КОРНЕЕВИЧА
ИВАНОВА**

1990

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

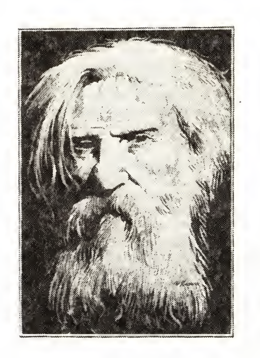
[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]



«Природа — самое главное, и все делается по ее законам, а мы являемся частицей самой природы и живем тоже по ее законам, и те же самые силы действуют внутри нас».

...Сначала к Иванову потянулись лишь больные люди. Но потом выяснилось, что его практическая методика дает гораздо большее, чем избавление от телесных недугов. У кого-то под его влиянием вдруг пробудились творческие способности к рисованию, кто-то стал сочинять музыку, кто-то стихи. Это не случайно. Система позволяет оздоровить не только тело, а мыслительные и психические процессы, саму нравственность человека, «закаливает сердце», учит принимать подлинно полезное и противостоять всему вредному и чужому. По мнению Иванова: «У человека должно быть три качества живых: первое — совесть, второе — разум, а третье — любовь к природе».

ЗАЙМИ СВОЕ МЕСТО В ПРИРОДЕ

Виктор ОРЛИН

Впервые мне дали прочитать «Детку» со словами:

— Это самый лучший подарок, какой только можно сейчас сделать. Попробуй его принять, добавить к своим поступкам совсем немногое — и жизнь твоя станет наполняться до краев.

Это происходило зимой. Я приехал в гости к веселым сердечным людям. Они словно излучали бодрость, здоровье, жизнь. С улыбкой вспоминали свои былые недуги и страдания. Жили как все: растили детей, работали — причем, умели это делать с радостью — а еще обливались из ведер на улице ледяной водой. Речь их вызывала необычайное доверие. Однажды они увлекли облиться меня. На улице стоял мороз 32 градуса.

Чудес не бывает — это бесспорно. Но в те мгновения мне казалось — происходит чудо. Происходит не с кем-нибудь, не на словах, а со мной. Я не чувствовал, как волосы покрылись ледяной коркой. Было совсем не холодно. Меня ослепила мысль: «Выходит, я не подозреваю о возможностях собственного организма!» Правда, мороз скоро вцепился в руки и в пальцы ног, но жажда узнать самого себя прорвала барьер внутреннего скепсиса. Считанные секунды во многом изменили мою жизнь. До сих пор ежедневно я радуюсь полученному в те дни знанию — подарку, лучше которого действительно ничего не могло быть. Создал это подарок человек-самородок Порфирий Корнеевич Иванов, предназначив его всем людям. Познакомившись с его удивительным народным учением о здоровье, я уже не могу о нем не рассказать.

Стоит на хуторе Верхний Кондрючий Ворошиловградской области большой пятикомнатный дом. Он назван Домом здоровья и готов принять любого человека, стремящегося стать здоровым. Хозяйка здесь Валентина Леонтьевна Сухаревская — жена Порфирия Корнеевича Иванова, продолжательница его дела. Несколько десятилетий назад она получила сильное сотрясение мозга, за которым последовали многие тяжелейшие недуги, отнявшие у нее все надежды на жизнь. Теперь Валентине Леонтьевне почти 80 лет. Она не только бодрая, жизнедеятельная, энергичная, но щедро делится своими знаниями со всеми людьми. Внутренняя сила и крепость позволили ей взять на себя такое количество дел, которое прежде было под силу только ее мужу, ставшему ей Учителем.

Дом всегда полон гостей. Едут со всей страны: кто впервые, кто как в родной дом. Всех нужно принять, накормить, а главное — со всеми нужно поделиться здоровьем и мудростью. Принимает людей Валентина Леонтьевна исключительно от души, видя в этом дело своей жизни. Денег за помощь и совет не берет. Недаром Порфирий Корнеевич сказал, что этот дом построен для всех людей всего мира.

В этом доме больных не лечат. Здесь учат, как изгнать из себя и больше не допускать любые недуги. Конечно, приезжающие получают огромную первую помощь. Но если сам человек перестает делать усилия к здоровой жизни, то этот толчок быстро сводится к нулю. Не случайно приходившие к П. К. Иванову люди стали называть его Учителем с большой буквы. Это обращение закрепилось, ведь учил их он самому важному — здоровью, независимости, радости бытия. Он научил быть здоровыми тысячи людей, потерявших надежду. Самые тяжелые заболевания, включая категорию «неизлечимых», отступают, если человек начинает разумно выполнять предложенные Ивановым правила. При этом нет нужды в лекарствах, санаториях, нужны лишь доверие собственной природе, немного здравого смысла и желания не болеть.

Вот некоторые из тех, кому это удивительно простое учение подарило вторую жизнь.

Б. Т. Ротт, 1939 года рождения, инженер. До занятий: ишемическая болезнь сердца, стенокардия, перенес 3 инфаркта, имел третью группу инвалидности. Занимался по системе Иванова с 43-х лет. Ровно через год снята инвалидность. Сейчас состояние прекрасное.

В. С. Лунев, 1937 года рождения, инженер. До занятий: оперированный туберкулез правого легкого, бронхиальная астма, колит, инвалидность третьей группы. Занимается системой с 39 лет. Сейчас считает себя практически здоровым. Инвалидность снята.

А. Ф. Абрамова, 1940 года рождения. Хронически больна с 27-и лет: язва 12-ти перстной кишки, вегетососудистая дистония. Занимается по системе Иванова с 1986 года. В результате значительное улучшение состояния здоровья.

О. А. Соколов, 1954 года рождения. До занятий: долго курил, выпивал алкогольные напитки, боязнь преследования по ночам и в одиночестве, нарушена психика, головные боли, повышенное давление, простудные заболевания. Занимался по системе 1,5 года. Общее состояние быстро улучшилось, нормализовался сон, аппетит. Бросил пить и курить.

Семья Бронниковых. До занятий: у папы, 1956 года рождения — хронический пиелонефрит, холецистит, сердечные боли; у мамы — хронический бронхит, гипотония, частые простуды; у сына — 1979 года рождения,— ихтиоз, себорейная экзема головы, нейродермит, бронхиты, частые отиты. Вся семья занимается с марта 1984 года. В результате значительное улучшение здоровья всех членов семьи...

Т. А. Шаблонова, 1945 года рождения, инженер. До занятий: с 16 лет сильные головные боли, хр. аднексит, вегетососудистая дистония, неврастения, ангины, гипотония. Занимается по системе седьмой год. При появлении гриппа, ОРЗ и любых других заболеваний лечится только холодной водой без лекарств. В результате чувствует себя здоровой, аднексит не беспокоит, исчезли головные боли, стало намного спокойнее, жизнерадостнее...

Сережа Шаблонов, 1971 года рождения. До занятий ежемесячно болел в течение 10 лет: диатез, отиты, бронхиты, воспаление легких, ОРЗ, гранулезный ларингофарингит с астматическим компонентом, дискенезия желчных путей, повышенное внутричерепное давление (головные боли с тошнотой). Занимается с 1983 года. В первый же год значительное улучшение состояния здоровья. Болеет реже, 1—2 раза в год, лечится холодной водой без лекарств по системе Иванова. Были обострения: ОРЗ, грипп (температура 40 градусов), воспаление легких, фарингит, отит — на 2—3 день практически выздоравливал.

И таких — тысячи!

Система П. К. Иванова выглядит своеобразной панацеей от всех болезней. Но она не таблетки, не разовое лекарство, а постоянный многогранный труд человека над собой. «Меня интересует не ваша болезнь, а ваша душа и сердце»,— говорил Иванов.

— Я даю вам силу, которая изгоняет болезни. Моя система пробуждает центральную нервную систему. У людей есть силы, но они спят, и их нужно пробудить». Задача заключается не в установлении диагнозов, а в том, чтобы человек начал сам себе помогать — осознанно, умело, терпеливо, творчески.

Судьба Порфирия Корнеевича Иванова была наполнена трудностями и испытаниями. Прожил он 85 лет. Родился в 1898 году в селе Ореховка Ворошиловградской области. Учился в церковно-приходской школе. С 11 лет работал вместе с отцом на шахте, где «все специальности вручную физически прошел». В период гражданской войны партизанил. Затем восстанавливал шахты в Донбассе, руководил

артелью рабочих на лесозаготовках, чистил паровозы, работал на металлургическом заводе, был мясником, доставителем лесоматериалов. Женился, имел двоих детей.

До 35 лет Иванов жил как многие люди. И болел не меньше других. Но постепенно стал замечать в себе качества, которых не находил у других людей, и однажды задумался: для чего человек живет на Земле, почему болеет и умирает? Он обнаружил, что люди обрекли себя на болезни и смерть, нарушив связь с живой природой. Необходимо, решил он, найти пригодный для всех путь, чтобы вернуть человека к природе. Жизнь Порфирия Иванова обрела великий смысл, итогом экспериментов над собой стала удивительно целостная, «кругозоркая» система оздоровления.

Ценность методики Иванова в том, что это не скороспелый плод, а полвека выношенный, всесторонне проверенный и выстраданный. Только в последние годы он открылся всем людям. «Не болезнь играет роль над человеком, а играет роль человек над болезнью»,— говорил Иванов. Когда-то медики не воспринимали это заявление всерьез, лишь теперь наступает время широкого признания. Все больше врачей и физкультурных работников начинают использовать систему Иванова в своей лечебной и оздоровительной практике. Самые известные из них — ученики самого П. К. Иванова с большим опытом: московский врач-педиатр Н. М. Быкова и ее муж — методист по лечебной физкультуре О. Г. Быков. Элементами народных методик оздоровления сейчас пытаются овладеть все передовые врачи. Кроме многочисленных публикаций в периодической печати, об этой системе говорилось в ряде передач Центрального телевидения из цикла «Если хочешь быть здоров». Местное телевидение Украины, Московской, Ленинградской, Куйбышевской и других областей также показывало о ней крупные передачи, из которых на сегодняшний день особое внимание привлекли передачи Ленинградского телевидения цикла «Зеркало» от 27.06.89 года.

Большой интерес к опыту Иванова стали проявлять научные работники. В частности, самый многочисленный в стране клуб закаливания им. П. К. Иванова существует в г. Киеве при Доме ученых. При Куйбышевском педагогическом институте работает научно-исследовательская лаборатория «Здоровье». Активную деятельность в изучении методик Иванова продолжают вести ряд научных и исследовательских групп Москвы, Ленинграда, Бреста, других городов. Это не случайно, ибо система Иванова оказалась своеобразным сублиматом оздоровительных традиций русского наро-

да. Сам Порфирий Корнеевич о своем учении говорил: «Все это найдено народом и используется Ивановым и людьми для избавления от болезней. Мы с вами должны использовать эти природные силы и качества. Это все святыни мира».

Существование больших и малых клубов естественного оздоровления, а также многочисленных самодеятельных последователей Иванова уже позволяет говорить о возникновении в стране новой своеобразной школы здорового образа жизни, которая с энтузиазмом участвует в решении важнейших общественных задач. Впрочем, чтобы школа эта не развивалась стихийно и была очищена от искусственно созданных лишних наслоений, ей пора уделять более заинтересованное внимание, чем это было прежде.

...Сначала к Иванову потянулись лишь больные люди. Но потом выяснилось, что его практическая методика дает гораздо большее, чем избавление от телесных недугов. У кого-то под его влиянием вдруг пробудились творческие способности к рисованию, кто-то стал сочинять музыку, кто-то стихи. Это не случайно. Система позволяет оздоровить не только тело, а мыслительные и психические процессы, саму нравственность человека, «закаливает сердце», учит принимать подлинно полезное и противостоять всему вредному и чужому. По мнению Иванова: «У человека должно быть три качества живых: первое — совесть, второе — разум, а третье — любовь к природе».

Внешне простые незатейливые мысли Иванова сказались настолько глубокими и многогранными по содержанию, что на научных чтениях в Киеве, посвященных 125-летию В. И. Вернадского в ряде докладов говорилось о его методике как о практическом претворении идей эволюционного саморазвития человека, как об одном из путей создания на Земле атмосферы мира, последовательного преодоления таких зол, как курение, алкоголизм, наркомания. О том же говорили ученые и на всесоюзном фестивале в Москве, прошедшем в октябре 1988 года под девизом: «Еслли мы хотим выжить», и на многих других конференциях, например, в Казани, Ленинграде, Киеве.

Всесоюзная конференция в Казани в январе 1989 года так и называлась: «Система П. К. Иванова и новое этико-экологическое мышление в современную эпоху».

Порфирий Корнеевич был убежден, что все пороки и беды являются последствиями неверно сформированного образа жизни людей, их неправильного отношения к природе. Центральную мысль его учения хорошо отражают слова писателя Виктора Астафьева: «Нельзя далее поперек природы идти,

нельзя себе вперерез, иначе запустеет все вокруг, зарастет бурьяном, а сам человек в себе выродится, запаршивеет, лишится силы и последнего разума».

Вспомним, кстати, что подобную мысль высказывал еще В. И. Ленин: «Человеческие проекты, которые не считаются с законами природы, приносят только несчастья». В наше время неразрывную связь человека с природой начинают осознавать все больше людей.

ДИАЛЕКТИКА ЗАКАЛКИ

У П. К. Иванова была небольшая тетрадь «Как избавиться от заболеваний и стать здоровым», были другие записи и многочисленные письма, тетради, где он разъясняет причины болезни или здоровья людей. Вот что он, к примеру, писал:

«Жизнь человека зависит от природы. Во время рождения он был облит водой, вытолкнут воздухом и принят землей. Человек не захотел жить в природе, в окружении воздуха, воды и земли, и начал создавать искусственные условия для своей жизни...

Приходит время и оказывается, что наш уход от природы к жизни в тепличных условиях приводит ко многим заболеваниям, в том числе и к раку».

«Мы, люди, зачастую сами виноваты в том, что теряем свое здоровье из-за неразумной жизни: хотим только «теплого» и «хорошего», а от плохого, «холодного» бежим. Закаляться не хотим, находимся в постоянном теплом, разжиженном состоянии. В результате по нашему организму растекаются болезни, здоровье идет на убыль, сердце слабеет, сознание угасает, наступает безволие. И никакие таблетки здесь не помогут, так как организм человека напоминает стоячее болото. А далее еще хуже и хуже, и в результате все больше больниц... Получается какой-то заколдованный круг».

«Врачи и рады помочь любому больному, но беда в том, что они не в силах сделать «легкое». Значит в природе надо искать ту истину, которая так нужна для здоровья человека... А здоровье необходимо заслужить в природе делом, а не чем иным!».

«Природа — самое главное, и все делается по ее законам, а мы являемся частицей самой природы и живем тоже по ее законам, и те же самые силы действуют внутри нас». «Мы стараемся взять и использовать только хорошие стороны и избегаем всего плохого, но в этом имеется и обратная сторона медали: «хорошее» воздействие ослабляет организм, а «плохое» укрепляет его, заставляет более интенсивно

работать и увеличивает его защитные свойства». «Беря себе плохое, тяжелое в природе, мы получаем в организме хорошее, легкое».

«Причина всех болезней находится в самих людях. Их неправильное мышление и, как следствие, неправильные дела создают условия для развития всевозможных болезней. Не надо отгораживаться от природы, а надо принимать ее такой, какая она есть. И тогда наше тело будет жить согласно предписанным ему законам и станет крепким, здоровым и выносливым».

А вот строчки из письма Иванова П. К. в ЦК КПСС:

«Мне скоро исполнится 85 лет. 50 лет из них я провожу эксперимент по закаливанию себя в природе... Размягчаясь в теплых, изнеженных сторонах человеческой жизни, я сознательно меняю их на суровые качества и, благодаря постоянной практике, всегда чувствую нужный момент перехода. В словах популярной песни «Закаляйся как сталь» очень много мудрого смысла. Такая закалка не дает возможности созреть и растечься по организму болезням, которые одолевают человека в тепличных условиях, состояние схожее с закалкой стали. Поэтому я не болею и не простуживаюсь, имею крепкое здоровое сердце, ясное сознание. Это — мое здоровье, которое я приобрел, благодаря постоянной практике в природе. Такая практика на многое раскрыло мне глаза, обогатила и развила мое сознание».

«Система очень проста и доступна каждому. В основе ее лежит доверие и любовь к природе, вызывающее чувство живой связи с ней и к людям. Каждый пункт несет на себе элемент закалки.

Например, после ряда дней питания, отказ от пищи и воды подобен переходу из «теплого», «хорошего» состояния в состояние «холодное», «плохое». Это не голод, во время которого все равно думаешь о пище — это разумное голодание во имя диалектического единения двух противоположных свойств «теплого» и «холодного», идентичное процессу закалки, пробуждающее в человеке бодрость и вкус. Тоже и в отношениях с людьми — «твори добро и ты растворишь зло». А в итоге — возрастание здоровья людей, мира и доверия между ними.

Но это, так сказать, общий философский взгляд на процесс закаливания себя в природе. Главное же — ДЕЛО! Именно оно возвращает человеку здоровье».

Вот такое введение, в него безусловно полезно вникнуть, прежде чем говорить о правилах системы. «Это устное учение надо знать наизусть, а в голове все держать и думать, что

тебе придется каждый день проделывать. Это твоя практическая работа, уход за собой, с чем ты в природе делаешься заслужен жить без простуды, заболеваний. Тебя этот поступок делает сознательным, ты делаешься в природе человеком НОВЫМ».

«Здесь трудного нет... одно легкое и хорошее природное: воздух, вода, земля... Это небывалый момент в природе, чтобы человек сам себя оградил знанием... Это знание... делается не теоретически».

Рассказывая об учении естественного оздоровления, особенно важно указать на присущую ему народную образность мысли, которая выливается в своеобразную методологию: «Природа, она ж наша мать. Она ж нас родила, она ж нас представила на белый свет для того, чтобы мы вот именно жили. А раз нас она представила, мы должны ее, как таковую мать, благодарить. А мы ей не доверяемся. Даже не хотим понять, что в природе есть такие силы, которые могут все сделать. Природа есть всему дело. У ней есть воздух, у ней есть вода, у ней есть земля — самых главных три тела, которые в одно прекрасное время нам все дадут».

Описывая чуждые и подлинно сыновьи отношения с всесильным родителем, с природными силами и стихиями, П. К. Иванов нередко напоминает мудреца из народной сказки. Но поистине здоровые качества открывает в себе человек, сумевший понять и использовать его образы на практике. Вот лишь некоторые из его высказываний:

«А вы совершайте правильные поступки, и природа не будет на вас набрасываться».

«Природа любит того человека, который сам любит ее душой и сердцем,... она такого человека не наказывает».

«Человек изнутри обленился, качества, данные ему природой, отмерли... Отходы, непригодные телу, куда посылает? Природе в глаза! У колодезя пакостят, а пить — то самому эту воду».

Отношения с природой осознать человеку не менее сложно, чем малому ребенку осознать себя единым с мудрой матерью. Но сыновье отношение значительно помогает человеку контролировать правильность своего поведения, помогает сформировать здоровый образ жизни.

«Природа — она даром свои плоды не отдаст. Природа, она в этом предосторожна. Одно время даст, а в другое время и не даст». «Природу не обманешь!.. Я не прогоняю. Я прошу природу, чтобы она разрешила». «Я сердце не держу под рубашкой, я несу его впереди груди. Сердце светлый ключ природы. Не нежьте его, не засоряйте, не томите его в тепле».

«Милые вы мои люди. Гляньте вы на солнце — увидите Вы свою правду, свое выздоровление».

Каждый пункт практической методики П. К. Иванова пронизан диалектикой. В этом главная сила его системы и ценность. Учение представляет собой диалектическое соединение всевозможных образных аналогий с простейшими советами, которые необходимо выполнять буквально — ни в одной строгой науке такого «смешения» нет. Образная «малонаучность» сильно затрудняет изучение и обоснование системы, но с другой стороны, позволяет каждому человеку определить собственную границу понимания, что именно в словах Иванова буквально, а что нет.

Здесь уместно вспомнить слова К. Маркса: «Человек живет природой. Это значит, что природа есть его тело, с которым человек должен оставаться в процессе постоянного общения, чтобы не умереть». Разве данная мысль не соответствует образному духу учения П. К. Иванова? Чисто теоретически обоснования и определения, умозрительная наука для Иванова чужды, как любая крайность. Чужды ему и бездумная практика закалки, слепая вера, буквальное восприятие чужих мнений, образных слов.

Кандидат физико-математических наук И. Я. Хвощевский говорит: «Благодаря практике П. К. Иванова, по-новому зазвучал вывод Ф. Энгельса о том, что все в природе в конечном счете совершается диалектически, а не метафизически. Иванову через опыт удалось ввести в диалектику существенно новый элемент — «диалектику живого». Может быть, именно его понимание соответствует наиболее общему определению «живого» в природе.

По П. К. Иванову, все «живое» дает организму силы к жизни, «мертвое» их отнимает. Но Порфирий Корнеевич вовсе не стремился к теоретическим определениям. Его задача дать человеку пригодный для жизни совет. Например, наиболее «живой» воздух тот, который ближе всего к естественной природе: в верхних слоях атмосферы, в горах, в лесу, за городом, на улице. В доме воздух стоит, поэтому он «мертвый», чтобы он не отнимал силы, в доме должно быть достаточно тепло и без сквозняков. «Посмотрите вы на свои условия, как вы живете. Вас окружает все «мертвое», вы не живые есть. Стены стоят совсем неживые, окна не пропускают воздух. Чем же вы думаете в этом доме жить? Надо отказаться от всего того, что мы делаем... надо всем закаляться. Надо тренировочно работать над собой, ухаживать и за других не забывать».

«А выход: быть основателями своего здоровья, не простуживаться, не болеть, любить жизнь, у природы огородиться (знанием). Развивать бег, воздух набирать вовнутрь, бегать легко, быстро, далеко. Жизнь этого требует, а не смерть. Я за природу, за время, за воздух, за землю». «Людям нужны золото, серебро и шелк, а мне — воздух, вода и земля».

Зная склонность людей к спешке, которая является одной из форм неразумности, П. К. Иванов предупреждал: «Не берись шибко горячо по моей методике закалки-тренировки», «не спеши жить». Мое здоровье это не то, чтобы быка свалить, мое здоровье — это сознание всех людей». «Моя система... для человека здорового характера».

К данному введению надо добавить, что система П. К. Иванова едина и неделима. «Все вместе взятое пробуждает человеческий организм, переделывает и настраивает психику на новый лад». При выполнении только части правил полное здоровье, гармония не будут достигнуты. Результаты конечно будут, но гораздо меньшие, а главное — человек оставляет путь к серьезным ошибкам, к нанесению самому себе вреда.

ГЛАВНОЕ ДЕЛАЙ!

Наследие, оставленное Порфирием Корнеевичем Ивановым, огромно. Кроме записей о своем опыте, размышлений и наблюдений, он оставил по-своему уникальные притчи, сказки, стихи. Все они полны многоплановой образности и помогают осознать бесчисленные грани его учения. В рассуждениях о нем можно уйти очень далеко, но само оно в итоге сводится к практическому выполнению 12 правил так называемой «Детки». Прежде всего нужно начать их выполнять.

Порфирий Корнеевич увидел в болеющем человеке отошедшее от своей совершенной природы неразумное дитя. Он ставит задачу взросления души человека, одухотворения его разума, расширения сознания. Он так обратился ко всем, независимо от возраста, указывая прямо, что смысл жизни человека вовсе не в страданиях от болезней, а в постоянном служении природе и людям. Давая практический метод пробуждения воли к здоровью, он сказал:

«Мне скоро исполнится 85 лет, 50 из них я отдал практическому поиску путей здоровой жизни. Для этого я каждодневно испытываю на себе различные качества природы, особенно суровые стороны ее. Я полон желания весь свой опыт

передать нашей молодежи и всем советским людям. Это мой подарок им».

Иванов Порфирий Корнеевич

ДЕТКА!

Ты полон желания принести пользу всему советскому народу. Для этого ты постарайся быть здоровым. Сердечная просьба к тебе, прими от меня несколько советов в дополнение к тому, что написано в «Огоньке» № 8 за 1982 год, чтобы укрепить свое здоровье.

1. Два раза в день купайся в холодной природной воде, чтобы тебе было хорошо. Купайся в чем можешь: в озере, речке, ванной, принимай душ или обливайся. Это твои условия. Горячее купание заверши холодным.

2. Перед купанием или после него, а если возможно, то и совместно с ним, выйди на природу, встань босыми ногами на землю, а зимой на снег хотя бы на 1—2 минуты. Вдохни через рот несколько раз воздух и мысленно пожелай себе и всем людям здоровья.

3. Не употребляй алкоголя и не кури.

4. Старайся хоть раз в неделю полностью обходиться без пищи и воды с пятницы 18—20 часов до воскресенья 12 часов. Это твои заслуги и покой. Если тебе трудно, то держи хотя бы сутки.

5. В 12 часов дня воскресенья выйди на природу босиком и несколько раз подыши и помысли, как написано выше. Это праздник твоего дела. После этого можешь кушать все, что тебе нравится.

6. Люби окружающую тебя природу. Не плюйся вокруг и не выплевывай из себя ничего. Привыкни к этому — это твое здоровье.

7. Здоровайся со всеми везде и всюду, особенно с людьми пожилого возраста. Хочешь иметь у себя здоровье — здоровайся со всеми.

8. Помогай людям, чем можешь, особенно бедному, больному, обиженному, нуждающемуся. Делай это с радостью. Отзовись на его нужду душою и сердцем. Ты приобретешь в нем друга и поможешь делу МИРА!

9. Победи в себе жадность, лень, самодовольство, стяжательство, страх, лицемерие, гордость. Верь людям и люби их. Не говори о них несправедливо и не принимай близко к сердцу недобрых мнений о них.

10. Освободи свою голову от мыслей о болезнях, недомоганиях, смерти. Это твоя победа.

11. Мысль не отделяй от дела. Прочитал — хорошо. Но самое главное — ДЕЛАЙ!

12. Рассказывай и передавай опыт этого дела, но не хвались и не возвышайся в этом. Будь скромен.

Желаю тебе счастья, здоровья хорошего

Иванов Порфирий Корнеевич.

●

ПОЛЬЗА закаливания холодной водой сегодня ни у кого не вызывает сомнения. Однако, говоря словами профессора Б. Тихвинского: «Настало время пересмотреть традиционные методики закаливания, как не дающие эффекта, и пристальнее изучать накопившийся опыт энтузиастов нетрадиционных методов закалки».

Работы профессора А. И. Аршавского, кандидатов медицинских наук А. Ю. Каткова, В. Сергеева и многих других, основанные на практике тысяч людей, подтверждают, что кратковременное резкое воздействие концентрированным холодом при обливании проще и гораздо физиологичней чем закаливание, основанное на постепенном снижении температуры воды, которое отжило свой век. «Щадящая», по их словам методика закаливания отжила свой век. Академик И. П. Павлов механизм благотворного влияния холода тоже объяснил «встряской нервным клеткам», резким воздействием на центральную нервную систему.

В методике П. К. Иванова обливание холодной водой подразумевает нечто большее, чем закаливание в традиционном смысле. Это «снежное пробуждение и мгновенное выздоровление центральной нервной части мозга». «Живое качество холода все клетки поднимает. Это самое главное в жизни — холод. Тепло умирающее, а при холоде жизнь раскрывается. Живое тело никогда не умираемое: его надо воспитывать... надо самое главное делать!»

«Все болезни, которые так мучают человека, по пробуждении центральной нервной части мозга физически в природе исчезают — это истина неумираемая». «Холодная вода практически помогает всем». «Для детей самое главное — холодная вода». «Холод кидает в тело гормон здоровья».

Чем холоднее вода, тем она лучше «пробуждает» организм и «выгоняет» болезни. Однако необходимо знать, что

лишь кратковременное воздействие холодной воды на организм позволяет ему создать дополнительную энергию, тепло. Длительное воздействие концентрированного холода оттягивает энергию. Вылив на себя ведро-два ледяной воды, можно согреться, вылив же несколько ведер, наоборот, потерять много сил и переохладиться. Погоня за большой длительностью и количеством купаний в день наносят вред. «Природа не любит хвалюка»,— говорил Иванов. Умение разумно оценивать свои силы во всем — важнейшее качество воспитываемого сознания. Длительность здесь не принципиальна, важен сам факт, поступок.

Холодная вода хорошо снимает усталость. Признак нервного переутомления — нежелание воспринимать холодное. Озноб — кризис переутомления, большая потеря энергии — тем более необходимо восстановить себя известными способами и расслабиться. Обливаться надо стараться с головой, пробуждать весь организм. Купание в искусственных бассейнах, где вода изолируется от земли и подогревается, «пробуждения» не дает. После холодного купания лучше не вытираться, а обсохнуть на воздухе. По мнению некоторых исследователей, полотенцем снимается с кожи крайне важный отрицательный заряд, эффект обливания уменьшается. Тем, кто по каким-то причинам не может обливаться целиком, рекомендуется начинать с обливания ног, постепенно поднимая уровень выше.

Обливаться лучше босым на природе. «Холодная вода пробуждает организм, воздух проталкивает болезнь, а земля ее принимает»,— так рассуждал Иванов. Он рекомендовал почаще и побольше ходить по земле, траве, росе, полу и посильно по снегу босыми ногами. Это не только естественный массаж стоп, пробуждение энергетических точек — болезни будет «принимать» земля. Искупаться в «первую» грозу, не пропустить «первый» снег, ходить босиком по лужам после грозы или после таяния снега особенно полезно. Почаще бывать на воздухе не только босиком, а с открытым телом в любое время года. «Пусть тело дышит и учится брать — тепло от холода». Сам Иванов круглый год ходил в шортах, проходил так в общей сложности 50 лет, придавая важнейшее значение непосредственному контакту тела с «живыми» воздухом, водой и землей — всей окружающей природой.

Правильное дыхание в комплексе с другими правилами системы имеет особую важность: «Вы никто не умеете дышать». «Чистый воздух, вдох и выдох — это самое мгновенное пробуждение центральной нервной части мозга». Тяни воздух с высоты через гортань с мыслью, что воздух

падает на тебя сверху, с высоты, затем (обязательно) проглоти его, задержи дыхание, после этого выброси воздух через рот с мыслью, что выбрасываешь болезни из себя». Проделай так три раза. Это «вдох жизни».

Здесь снова бросается в глаза «ненаучная», но дающая большие практические результаты народная образность, так напоминающая признанные системы психорегуляции. Например, при проглатывании воздуха можно как бы «направить» его в больное место и «окружить» им место болезни, а можно «дышать» через место, где болит. «В теле есть силы, нити мозговые, которые зависят от глаз, от зрения. Когда человек своими глазами, мнением охватывает это место, где беспокоит, то это место этими силами предупреждается, особенно тогда, когда человек через гортань с высоты воздух (тянет)... Особенно без питания пользоваться воздухом (хорошо). Природа в это время очень крепко помогает, чтобы уходил с тела враг, эта болезнь, а приходило здоровье».

На холоде нужно быть сосредоточенным. Для согревания «взять живой воздух», проглотить, на задержке «вдавливать» его в себя, почувствовать, как воздух «перерабатывается», распределяется теплом по позвоночнику и всему телу. При вдохах хорошо в первый раз «смотреть» в голову, второй — в сердце, а третий — в живот. Глаза и рот при этом могут быть расслаблены и полураскрыты. Впрочем, тонкости техники дыхания особого значения не имеют, важно осознать его суть.

Особую силу образность приобретает, когда затрагивает мировосприятие. Природа, воздух, вода, земля, солнце — «живые». С ними можно разговаривать как с человеком — «их надо просить». При вдохах можно обращаться к тем образам или силам, которые человек для себя приемлет. «Просить» здоровья или помощи можно у природы в целом, отдельных ее проявлений, у воздуха, воды, земли, солнца, у своего идеала, «Бога», совершенного внутреннего «Я».

Для многих последователей системы реальным воплощением полного здоровья является образ самого П. К. Иванова. Поэтому они просят у своего Учителя, считая, что именно такое обращение дает самый большой результат. Когда-то П. К. Иванов сказал ученикам: «Просите меня, а не Природу, вы не заслужили перед ней. Я заслужил перед Природой и выпросил у нее эти силы, и стал посредником между Природой и людьми». «Проси меня с душой и сердцем и никогда в обиде не останешься, а все, что следует, ты получишь. «Ученые уже открывают гоубинные корни такого рода суггестивных методов самонастройки, открывающих удиви-

тельные способности человека оздоравливать или совершенствовать самого себя.

Последователи Иванова на первом вдохе просят у Учителя здоровья себе, ведь без него сознанию человека не до полезных дел, на втором вдохе — здоровья детям, близким, всем людям, помощи в конкретном важном деле, на третьем вдохе просят мира на нашей планете. Ученье предлагает направлять свое сознание к самым главным «больным» проблемам Земли. «Вдохи жизни» рекомендуется делать как можно чаще, перед едой и перед всяком ответственным делом.

ВОПРОСАМ лечебно-профилактического голодания сейчас посвящается множество научных исследований. Известный специалист в области разгрузочно-диетической терапии профессор Ю. С. Николаев, например, указывает, что кратковременное воздержание от еды можно рекомендовать всем практически здоровым людям. Он говорит, что в организме при полном воздержании от пищи происходит своего рода «встряска», стресс, который будит скрытые силы организма.

Можно привести очень много высказываний и доводов в пользу голодания. Последние исследования показывают, что физиологические его стороны — не главное. Гораздо важнее психологическая сторона этого вопроса. Иванов также ее ставил на первый план. Главное по его мнению, осознание цели не только голодания, закаливания, но и любого своего действия: «Прежде, чем заняться по моей системе закалки-тренировки, хорошенечко подумай, для чего ты это будешь делать», для чего терпишь без пищи и воды. Вот почему его последователи утверждают, что голодания в системе как такового нет. Есть сознательное воздержание от пищи и воды после ряда «сытых» дней ради диалектического равновесия в организме. Увеличивать время воздержания каждый должен индивидуально в зависимости от своих сил, сознания и задач которые он решает.

При этом не делается никаких поблажек к труду, как на физическом, так и на умственном плане. На практике убеждаешься, что диалектическое единство противоположных начал, примененное с творческих позиций, всегда ведет к совершенствованию. «Надо было давно бросить кушать, но не приходило такое время, такие уверенные качества, через кого легко приходится оставлять эти зараженные дни, в которых приходилось по 3—4 раза кушать. Это наша с вами заставленная ненормальная привычка».

Во время «терпения» воду пить также нельзя. Не случайно восточная медицина приравнивает один день лечебного «сухого» голода к трем дням голодания с водой. По словам Иванова вода является «стройматериалом для болезни». Особенно хорошо при воздержании находиться на свежем воздухе, быть без одежды под солнцем, на ветру, заниматься физическим трудом, много ходить, чаще делать «вдохи жизни». Сознательно терпеть, помогает любое полезное дело. Если же лечь спать, или отдыхать, то польза от такого «терпения» будет очень малой, оно превратиться в утомительное ожидание еды, когда силы попусту растрачиваются. Если обстоятельства склоняют человека начать воздержание от пищи позже или закончить его раньше установленного времени, то это не сознательное отношение к делу, а подчинение обстоятельствам — человек идет на поводу у условий. «Независимость — мой жизни идеал».

Надо взяться за одно полезное терпение и жить независимо... Не убивать, не присваивать, не воровать, а жить за счет собственных сил, за счет своего терпения в теле... Не природу беспокоить, а самого себя заставлять... Надо сознательно выходить в природу, сознательно ее есть, не одеваться и не жить в доме. Это будет сила твоя человеческая природная... А за счет куска, тряпки и стен ты не жил, а умирал».

Лучше начинать и заканчивать терпение в пище на простокваше, кефире, теплом молоке и т.д. Но не обязательно. Есть можно все, к чему организм тянется. Придумывание ограничений сверх «Детки» — это наша неразумная привычка все усложнять. Важно перед выходом из «терпения» выполнять «вдохи жизни», и во время приемов пищи не набрасываться на еду, не загружать желудок, а накормить организм. Важно научиться определять свои подлинные потребности. Тем, кто еще плохо чувствует свою природу, Иванов напоминает, что желательно есть поменьше, особенно жирного, мясного и сладкого, и вообще есть поменьше, а то сегодня люди едят вдвое больше, чем природа их требует. «Обильная еда голову ясности лишает», зашлаковывает организм, создает благоприятную среду для болезней.

Стоит привести еще одно высказывание Порфирия Корнеевича о питании: «Если ты встал из-за стола голодный — ты вполне сыт значит. Чувство сытности приходит через полчаса. Если наелся, то значит объелся! А если так налопался, что больше не можешь проглотить ни кусочка, то стало быть уже отравился».

Интересно пишет по поводу воздержания от пищи писатель В. Г. Черкасов, испробовавший на себе многие преиму-

щества закалки П. К. Иванова: «Живешь и работаешь, как обычно, но тебе словно дарят 3—5 часов, которые прежде тратились на приготовление завтраков, обедов и ужинов, на сам процесс еды, на мытье посуды. В это время можно погулять, побегать на свежем воздухе, сходить к друзьям. Первые субботы к вечеру возникало легкое раздражение (голодное раздражение), вроде бы немного кружилась голова, но затем привык, и теперь эти 42 часа как праздник: не хочется ни есть, ни пить, настроение приподнятое, работоспособность высокая.

Раскрывая сущность диалектики здоровья, учение П. К. Иванова дает рекомендации в отношении многих сторон жизни и гигиены человека. Но к его советам нельзя относиться догматично, их выполнение должно отражать индивидуальный диалектический подход. «Спать излишне очень вредно», следует находиться как можно больше на ногах, а не лежа и сидя — поддерживать высокий уровень «правильной» активности. Спать лучше, открыв ступни — это «хорошее будило». Отдыхать нужно стремиться «глубоко», стараясь «расширить» свой ум как можно больше, до бесконечности. Покой — условие для глубокого и расширенного сознания. Не носить металла — отнимает силы. 12, 24, 6, 18 часов — переходные точки суточного времени, хорошо эти моменты для себя отмечать, провожая старое, встречая новое.

Сморкаться и плевать на землю нельзя, нужно проглатывать внутрь — это своеобразная «прививка для иммунитета». Система предлагает «хранить тело и беречь свою похоть» (семя, слюну, слизь, сдерживать тягу к праздности, всевозможную «похоть мозгов») — это накопление физических сил и концентрация самосознания, отражающего уважение к внутренней и внешней природе. «Свое в себе». Отплевывание слизи, мокроты ведет к ослаблению защитных свойств организма. Привычка не плевать в обратном многоплановом смысле постепенно формирует личность — не плевать на землю, которая кормит, не плевать другому в душу, не плевать на обязанности и важные дела, не плевать на заботы и нужды людей.

Следует отметить, что при закалке у большинства людей рано или поздно возникают кризисные обстоятельства, может «обложить» горло, заложить нос, могут возникнуть повышенная температура, кожная аллергия, ломота в суставах и т.д. Чаще всего причиной тому являются начавшие выходить из организма шлаки. Обострения могут возникать до тех пор пока основная масса «инородного» не будет выведена.

При возникновении острых заболеваний или обострениях хронических последователи Иванова обычно ужесточают гигиенический режим. Обливаются или купаются на природе при очень высокой температуре тела (выше 39 градусов) каждые 2 часа, но ни в коем случае не переохлаждаются. Чаще ходят по земле или снегу босиком и просят у Учителя здоровья, делая «пробуждающее дыхание». Сознательно отказываются от еды и питья на 1—3 суток для более быстрого «сжигания» шлаков, а затем переходят на легкую вегетарианскую пищу до выздоровления, мокроту глотают. Никаких лекарств не принимают.

Для успешного преодоления болезни и кризов таким способом нужно окончательно бросить курить и употреблять алкоголесодержащие напитки, иначе вред организму будет непоправимый. При обострениях без повышения температуры тела или с невысокой температурой (до 38 градусов), по мнению последователей Иванова, не следует обливаться ледяной водой чаще 3-х раз в день, чтобы не мешать организму «сжигать» болезни. Возростание температуры, усиление «внутреннего огня» — естественная его реакция. При переохлаждении или использовании холода сверх имеющихся сил выздоравливание сильно затягивается. Хождение босиком по земле, дыхание с просьбой и другие советы выполняются как можно чаще независимо от состояния здоровья. Кроме того, последователи Иванова нередко рекомендуют, несмотря на болезнь, но соблюдая чувство меры, стараться побольше находиться на ногах, не позволять себе окончательно «расклеиваться» в постели. Ведь вертикальное положение тела — самый естественный и эффективный способ поддержания активности нашего сознания и жизненных сил. Сонливость мешает осознавать свое состояние, совершать правильные действия. Указанные выше цифры — весьма приблизительны, в борьбе с болезнью важнейшими являются субъективные ощущения, умение чувствовать самого себя, находить «моменты перехода», оптимальные для организма дозы «холода», терпение без еды и воды, «тепла». При соблюдении всех рекомендаций болезнь отступает быстрее, чем при медикаментозном лечении.

Имеются интересные данные о бактерицидных свойствах кожи закаленных людей (Ю. Н. Чусов «Особенности закаливания спортсменов»). Попадающие на кожу болезнетворные микробы быстро погибают. Например, гемолитические стрептококки исчезают на поверхности кожи уже через 2—3 часа, «чудесная палочка» — через 30 минут, кишечная и брюшнотифозная палочка — через 10 минут.

Рассказывая о системе, последователи П. К. Иванова неизменно утверждают, что уход за телом — это лишь первый шаг к здоровью, главные усилия — нравственные, этические, духовные, диалектическое оздоровление сознания на всех уровнях. Говоря об очистке организма сознательным терпением без еды и воды, Порфирий Корнеевич добавлял: «Это еще не все. Нужно очищение добром. Очищение духа! Вы птаху убьете — грех. Природа накажет. Никого нельзя убивать. Раз они созданы, значит для чего-то нужны». Совместные исследования куйбышевских и ленинградских специалистов в области психологии уже показывают, что закалка-тренировка Иванова в немалой степени изменяет личностные характеристики человека, причем, в лучшую сторону.

«А вы совершайте правильные поступки и тогда болеть не будете..., природа не будет на вас набрасываться». «Надо научиться для всех в своей жизни быть полезным, тогда тебя природа примет как за какую-то другую особенность». «Кто будет нужен природе, того она сохранит». «Кто близко находится с природою, не боится воздуха , воды и земли, он никогда и нигде не подвергнется... эпидемиям... В болезни играет роль природа за то, чтобы с нею никогда и никак человеку любому не бороться и не мешать со своим здоровьем».

У П. К. Иванова много высказываний, подчеркивающих, что правильные поступки — это не только регулярное закаливание, гигиена и «очистка» организма в традиционном смысле: «Живи с постоянным желанием сделать людям добро и, коли сделал, никогда не вспоминай об этом, поспеши сделать еще. Все старайся делать только с удовольствием, с радостью. И пока не научишься делать дело с радостью, что не умеешь его делать». «Свое здоровье надо в природе заслужить». «Проживи день в победе... чтобы безвредным делом в природе жить и продолжать жизнь».

«Безвредное дело» вовсе не означает слабость и пассивность в деятельности. Наоборот, система нацелена на выработку у человека активной жизненной позиции, полной творчества, вдохновения и любви. «Физически закалился — фронт в природе удалил. Любовь проявил — война упразднилась, оружие не нужно стало». «Надо делать дело». «Вы много говорите, а ничего не хотите делать». «Пусть каждый покумекает, что ему важнее — дело или малые радости».

Своеобразен в этой связи взгляд Иванова на сами болезни: «Болезни делают человека неполноценным, заставляют думать больше не о деле, ради которого он пришел на Землю,

а о себе. Болезни делают человека эгоистом. Не от того ли многие беды людские происходят, что человек не умеет победить свою немощь?». «На все должна быть победа. Человек должен жить в победе. Если ее не получишь, грош тебе цена в базарный день... Зачем лечиться, когда можно и должно болезнь в тело не пускать!». «Жить надо в трудном». «Ничего не бойся».

«Окружающие люди — важнейшая часть нашей природы. Самое главное — это люди»,— писал Иванов. «Самое главное — любить людей». «Для меня (моей любви) все люди одинаковы». «Обходись с людьми вежливо и умело». Нет у него, чего ты имеешь — помоги. Нет у тебя, чего он имеет — попроси». «Сделай из врага — друга». «Быть вежливым перед всеми — это первая задача, стать ниже всех людей. Вежливая просьба — она врага убила». «Свое дело ставь, а другому не мешай».

На практике отношения с людьми нужно стараться строить положительными и активными. Даже негативное можно научиться преодолевать через умелый добрый контакт. Важнейшее значение здесь занимает пожелание людям во всех смыслах здоровья. «Моя цель и задача — это самое главное здороваться. Это не наука, а поступок, который не надо забывать. Это любовь, дружба между людьми. А когда будешь с людьми здороваться — все получишь». Лежащее в основе древнего русского обычая слово «здравствуйте» обладает неизмеримой силой, объединяющей даже незнакомых людей, разрушающей недобрые отношения. Это слово — одно из лучших достояний нашего могучего языка, одна из содержательнейших форм, творящих душевную открытость характера русского народа.

«Здороваться надо с душой и сердцем». Здороваясь, получаешь энергию и даешь ее другому, оздоравливая тем самым общую атмосферу отношений. При передаче или приеме плохих мыслей о людях и слов, наоборот, «выращиваются» болезни. Вот что пишет об этом же академик Ф. Г. Углов: «Среди причин, ведущих к тяжелым заболеваниям, надо прежде всего указать на нервные перегрузки, отрицательные психологические раздражители, психоэмоциональные стрессы и... ГРУБОЕ СЛОВО! Невозможно учесть тот вред, который причиняет грубое слово, который оно наносит человеку и государству в целом. Многие тяжелейшие заболевания, заканчивающиеся инвалидностью или смертью человека в творческом возрасте, появляются и развиваются из-за тяжелых и отрицательных эмоций».

Вот почему последователи Иванова стараются здороваться «сколько может сердце». Для начала не упускают случая сделать поклон головой и сказать вслух «здравствуйте!» соседям, знакомым, коллегам, продавцам, служащим или клиентам. Понимание оздоравливающей силы слова «здравствуйте» приходит довольно быстро. Доброе приветствие должно перейти в постоянную привычку, в образ жизни.

Влияние поступков и нравственности на физическое здоровье только начинает изучаться. Куйбышевская научно-исследовательская лаборатория «Здоровье», исследуя психоэнергетические процессы в организме, получила интересные выводы. Кандидат педагогических наук Г. И. ИВАНОВ говорит:

— Побеждая в себе лень, жадность, страх, стяжательство, лицемерие, гордость, человек, как бы открывает себя потокам, несущим здоровье. Астматики, например, панически боятся холодной воды. Страх парализует легкие, перегрузка этого «канала» вызывает бронхиты, пневмонии, ангины. Гнев поражает печень, стяжательство — сердце. Положительные же качества дают обратный эффект. Выход к здоровью заключается, образно говоря, в том, чтобы или меньше брать, или больше отдавать. В идеальном случае равновесие здоровья достигается стремлением жить больше для других, чем для себя...

В системе естественного оздоровления таится очень много непознанного. Но разумно оздоравливать и раскрывать через нее себя может начать любой человек. Познав необыкновенные качества Природы, Порфирий Корнеевич Иванов сказал: «Я никого не заставляю и никого не хочу, чтобы он это делал, но прошу: все же надо хоть немножечко да попробывать этими путями пойти, а раз попробывать, значит, надо делать».

Учитель Иванов на практике осуществил то, что сегодня научные теории пока не в состоянии объяснить. Истинная наука для любого человека, по его словам,— это его личная практика: практика здоровья, счастья, осмысления своего дела в жизни на земле. Пока человек сам не начнет решать для себя эти вопросы, любая теория будет бессильна ему помочь. В сущности, Иванов предоставил людям метод сознательного эволюционного развития самих себя. Или, как он говорил, показал на себе, как можно из плохого и больного человека стать здоровым и хорошим.

Люди по делам его назвали «Богом земли». Сам Порфирий Корнеевич говорил: «Бог пребывает не на небе, а на земле, в людях, кои сумели одержать победу над собой».

Его система — вовсе не особая вера. Это — практическое познание и использование реальных сил в природе. Поэтому в его понимании «Бог земли» — это ученый человек в Природе, практически закаливающийся человек, эволюционный, движущийся человек. По его словам, «у человека должно быть три качества живых: совесть, разум, любовь к природе». Он верил только в силу природы, верил в человека, способного подняться с помощью этих сил до уровня, который К. Э. Циолковский в своих работах называл «разумной лучистой энергией».

Идея приобретения человеком бессмертия положена в основу записанного П. К. Ивановым гимна «Слава Жизни»:

●

Люди господу верили как богу,
А он сам к нам на землю пришел.
Смерть как таковую изгонит,
А жизнь во славу введет.
Где люди возьмутся на этом бугре,
Они громко скажут Слово.
Это есть наше райское место,
Человеку слава бессмертна.

●

Всю суть своей системы закалки-тренировки человека в Природе Учитель Иванов изложил в своем основном труде «Победа моя».

●

ПОБЕДА МОЯ

По делу я есть самородок, а источник мой —
это закалка-тренировка.
Я тружусь один на благо всего человечества,
я учусь в Природе, я говорю в мире,
истинно хочу сказать
о самосохранении моей клетки.
Мое здоровье молодое, закаленное.
Сердце — 25 летнего человека.
Выход мой в свете —
я не боюсь врага никакого,
даже своей смерти.

Если бы этого не было,
я бы давно уже умер.
Человек я Земли,
дышу очень крепко,
а резко говорю
не про какое-либо чудо,
а про Природу,
про практическое физическое явление.
Самое главное: это чистый воздух,
вдох-выдох, снежное пробуждение,
мгновенное выздоровление
центральной нервной части мозга.
Я люблю больного,
душу, сердце его знаю хорошо,
хочу ему помочь,
через руки током убиваю его боль.

Это вам не слова говорят,
а все делается делом.
Рука пишет «Владыко...»
Никогда про это не забыть,
очень справедливое это дело.

А просьба такая:
Меня нужно будет просить —
будешь всегда здоров.
Кому это будет нужно?
Юноше ли молодому, мужу или старцу,
Так нет, это уважаемые,
дело мирового значения.
Нам надо Природу как Мать
любить, ценить, хранить ее,
как свое тело,
вот где истина.
Не болезнь играет роль над человеком,
а играет роль человек над болезнью.
Нам надо учиться учению Иванова,
чтобы в тюрьму не попадать
и не ложиться в больницу:
Жить свободно, не лезть на рожон.
Какая нам будет слава,
если мы будем вежливость свою сеять,
дедушке, бабушке, дяде, тете, молодому человеку
скажем: «Здравствуйте»
Эх, и жизнь моя тяжелая для всех!

Поймите мое терпение,
сердца свои закалите...
Милые вы мои люди,
гляньте вы на солнце,
увидите вы свою правду,
свое выздоровление.
Быть таким, как я:
Победитель Природы,
Учитель народа,
Бог Земли.

ПРИРОДА

Где, скажите, есть такая сила,
Чтоб могла Природу победить,
Чтобы ей Природа подчинилась,
Только ей одной могла служить?
    Чтобы каждому порыву ветра
    Указать могла бы смело путь,
    Чтобы каждому биению сердца
    Знала, где и сколько отдохнуть?
Посмотрите, небо в серых тучах,
Дождь, сегодня, завтра тоже дождь.
Где скажите, есть такая сила,
Чтоб могла Природу превозмочь?

    Чтоб могла остановить стихию,
    Там, где нужно, напоить поля,
    Чтоб могла горячими лучами
    Осушить запревшие хлеба?

Знаю, знаю, есть такая сила,
Что одним движением руки
Напоила б Землю осушила
И дала б обильные плоды.

    Подойдите ближе, попросите...
    Прочь из сердца грубости и смех,
    Все равно настанут дни такие,
    И Природа победит для всех.

Пронесется ветер ураганом,
Разметает все перед собой
И расчистит путь для новой жизни —
Дружной, справедливой и простой.

Не посмотрит, кто одет раскошно.
Не опустит рук в карман большой,
Разбросает в стороны богатство.
Сила в том кто голый и босой.

Подойдите ближе, попросите...
Прочь из сердца грубости и смех,
Все равно настанут дни такие
И Природа победит нас всех.



Все, что было сказано об астрологии и астрологах,— это лишь общее слово из огромной Книги Жизни, Системы Знаний, открывающих Дверь в бесконечную многомерность пространства и времени, легкий мазок из огромной картины Мироздания.

ОБОЗНАЧЕНИЯ ЗНАКОВ ЗОДИАКА И СООТВЕТСТВИЕ ИХ ЧАСТЯМ ТЕЛА

♈	Овен — голова
♉	Телец — шея
♊	Близнецы — руки
♋	Рак — грудь
♌	Лев — спина
♍	Дева — живот
♎	Весы — поясница
♏	Скорпион — гениталии
♐	Стрелец — ягодицы, ляжки
♑	Козерог — колени
♒	Водолей — икры
♓	Рыбы — ступни

Овен 20 марта — 19 апреля
Телец 20 апреля — 20 мая
Близнецы 21 мая — 20 июня
Рак 21 июня — 22 июля
Лев 23 июля — 22 августа
Дева 23 августа — 22 сентября
Весы 23 сентября — 22 октября
Скорпион 23 октября — 21 ноября
Стрелец 22 ноября — 20 декабря
Козерог 21 декабря — 19 января
Водолей 20 января — 17 февраля
Рыбы 18 февраля — 19 марта

ДЛЯ ЗАМЕТОК

Н/К

Сдано в набор 28.05.91 г. Подписано в печать 07.06.91 г. Формат $60x84^1/_{16}$.
Объем — 2 п. л. Зак. Б599. Цена свободная.

ГЖТ. 1991 г. г. Уфа.

